

きゅうしよく しょうかい じる
給食レシピの紹介 ぶた汁

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- 煮干し粉 12g
- ぶたもも肉 60g
- 酒 小さじ1
- にんじん (いちょう切り) 60g
- だいこん (いちょう切り) 100g
- ごぼう (小口切り) 40g
- たまねぎ (スライス) 80g
- えのきたけ (軸とり、半分にカット) 20g
- とうふ (さいのめ) 80g
- はねぎ (小口切り) 20g
- 赤みそ 大きじ2と1/2

つく かた
〈作り方〉

- ① 煮干し粉からだしをとり、ぶたもも肉には酒をふって、ごぼうはボイルしてあくをとっておく。
- ② だしに、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎを入れて、火が通ったら、えのきたけ、とうふを入れる。
- ③ 赤みそを加えて、最後にはねぎを入れる。